

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.¹¹ Sementara itu, dalam makna harfiah *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu: setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.¹²

Menurut William James emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan obyek tertentu dalam lingkungannya. Crow & Crow mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. Dari dua definisi tersebut jelas bahwa emosi tidak selalu jelek. Menurut Jalaluddin Rakhmat emosi memberikan bumbu kepada kehidupan; tanpa emosi hidup ini kering dan gersang.¹³

Menurut Daniel Goleman emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan

¹¹ Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional Mengapa El lebih penting daripada IQ*. 2005. Jakarta: PT. Gramedia. 7.

¹² Ibid. 411

¹³ Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. 2011. Bandung: CV. Pustaka Setia. 399-400.

untuk bertindak.¹⁴ Emosi pada dasarnya adalah kecenderungan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh, emosi gembira mendorong suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologis terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

Daniel Goleman mengelompokkan emosi menjadi beberapa golongan sebagai berikut:¹⁵

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barang kali yang lebih hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia dan panik.
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali dan batas ujungnya mania.
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat,

¹⁴ Op. Cit.

¹⁵ Op. Cit. 411-412.

bakti, hormat, kasmaran dan kasih.

- f. Terkejut: terkejut, terkesima, takjub dan terpesona.
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, benci, tidak suka dan mau muntah.
- h. Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Menurut Coleman dan Hammen terdapat empat fungsi emosi:¹⁶

- a. Emosi adalah pembangkit energi (*energizer*)

Tanpa emosi kita tidak sadar atau mati. Hidup berarti merasai, mengalami, bereaksi dan bertindak. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita; marah menggerakkan kita untuk menyerang; takut menggerakkan kita untuk lari; dan cinta mendorong kita untuk dekat dan bermesraan.

- b. Emosi adalah pembawa informasi (*messenger*)

Ketika marah, kita mengetahui bahwa kita dihambat atau diserang orang lain; sedih berarti kita kehilangan sesuatu yang kita senangi; atau berhasil menghindari hal yang kita benci.

- c. Emosi bukan saja pembawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, tetapi juga pembawa pesan komunikasi interpersonal.

- d. Emosi sebagai sumber informasi keberhasilan.

Emosi merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita. Kita mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita merasa sehat walafiat. Kita mencari keindahan dan mengetahui bahwa kita memperolehnya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita.

¹⁶ Op. Cit. Sobur, Alex. 400.

2. Proses Terjadinya Emosi

Berikut ini adalah penjelasan tentang proses terjadinya emosi:¹⁷

Pada manusia terdapat amigdala (dari kata Yunani yang berarti buah *almond*/buah badam), yaitu kelompok struktur yang saling terkoneksi berbentuk buah badam yang bertumpu pada batang otak, dekat alas cicin limbik. Ada dua amigdala, masing-masing di setiap sisi otak di sisi kepala. Amigdala berfungsi sebagai semacam segudang ingatan emosional, dan dengan demikian menjadi makna emosional itu sendiri, hidup tanpa amigdala merupakan kehidupan tanpa makna pribadi sama sekali. Bukan hanya perasaan kasih sayang yang terikat dalam amigdala, semua nafsu bergantung padanya.

Amigdala mengirimkan pesan-pesan mendesak ke setiap bagian otak yang penting, organ tersebut memicu diproduksinya hormon bertempur atau kabur, memobilisasi pusat-pusat gerak, dan mengaktifkan sistem pembuluh darah dan jantung, otot serta isi perut. Amigdala juga memberi isyarat dikeluarkannya sejumlah kecil hormon untuk mempertinggi reaktifitas wilayah-wilayah yang membuat indra lebih waspada. Pada intinya membuat otak siap siaga. Tambahan sinyal dari amigdala memerintahkan kepada batang otak untuk menampilkan ekspresi wajah, membekukan gerakan otot yang tidak ada hubungannya, mempercepat detak jantung, meningkatkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan.

Joseph LeDoux membuktikan bahwa sinyal-sinyal indra dari mata atau telinga lebih dahulu berjalan di otak menuju talamus, kemudian melewati sebuah

¹⁷ Op. Cit. Goleman, Daniel. 19-20.

sinaps tunggal menuju amigdala, sinyal kedua dari talamus disalurkan ke neokorteks otak yang berpikir. Percabangan ini memungkinkan amigdala mulai memberi respon sebelum neokorteks, yang mengolah informasi melalui beberapa lapisan jaringan otak sepenuhnya memahami dan pada akhirnya memulai respon yang telah diolah lebih dahulu.

3. Ciri Utama Emosi

Paul Ekman dan Seymour Epstein menyebutkan ciri-ciri yang membedakan emosi dengan bagian lain kehidupan mental adalah sebagai berikut:¹⁸

- a. Respon yang cepat tetapi ceroboh: pikiran emosional lebih cepat dari pada pikiran rasional, langsung melompat bertindak tanpa mempertimbangkan bahkan sekejappun apa yang dilakukannya.
- b. Pertama adalah perasaan, kedua adalah pemikiran: karena pemikiran rasional membutuhkan sedikit waktu lebih lama untuk mendata dan menanggapi daripada waktu yang dibutuhkan oleh pikiran emosional, maka dorongan pertama dalam situasi emosional adalah dorongan hati bukan dorongan kepala.
- c. Realitas simbolik yang seperti kanak-kanak: logika pemikiran emosional itu bersifat asosiatif, menganggap bahwa unsur-unsur yang melambangkan suatu realitas, atau memicu kenangan terhadap realitas itu, merupakan hal yang sama dengan realitas tersebut. Ada banyak segi di mana akal emosional itu mirip perilaku kanak-kanak, semakin mirip kanak-kanak semakin kuatlah

¹⁸ Op. Cit. Goleman, Daniel 414-421.

tumbuh emosi tersebut. Salah satu seginya adalah kategoris, di mana segala sesuatu menjadi hitam dan putih, tidak ada warna-warna kelabu. Cara mirip kanak-kanak ini menegaskan diri sendiri, dengan mereka atau mengabaikan ingatan atau fakta akan menggoyahkan keyakinan dan memanfaatkan ingatan serta fakta yang mendukung.

- d. Masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang: apabila sejumlah ciri suatu peristiwa tampak serupa dengan kenangan masa lampau yang mengandung muatan emosi, akal emosional menanggapinya dengan memicu perasaan-perasaan yang berkaitan dengan peristiwa yang diingat itu. Akal emosional bereaksi terhadap keadaan sekarang seolah-olah keadaan itu adalah masa lampau. Pikiran dan reaksi masa sekarang akan diwarnai pikiran-pikiran dan reaksi dimasa lalu, meskipun barangkali agaknya reaksi-reaksi tersebut disebabkan oleh keadaan lingkungan saat itu. Akal emosional akan memanfaatkan akal rasional agar tujuannya tercapai.
- e. Realitas yang ditentukan oleh keadaan: bekerjanya akal emosional itu untuk sebagian besar ditentukan oleh keadaan, ditekan perasaan tertentu yang sedang menonjol pada saat tersebut. Dalam mekanika emosi, setiap perasaan mempunyai reperator pikiran, reaksi, bahkan ingatannya sendiri-sendiri. Repeater itu ditentukan oleh keadaan menjadi paling menonjol dalam momen-momen dengan intensitas emosi yang tinggi. Salah satu tanda bahwa satu repeator sedang aktif adalah ingatan selektif. Salah satu tugas dari respon pikiran terhadap keadaan emosi adalah mengocok kenangan dan pilihan untuk

bertindak agar pilihan dan ingatan yang paling relevan berada dipuncak hirarki dan dengan demikian lebih siap dijalankan.

4. Gaya Khas dalam Menangani dan Mengatasi Emosi

Mayer mengatakan bahwa terdapat beberapa gaya dalam menangani dan mengatasi emosi, antara lain:¹⁹

- a. Sadar diri: peka terhadap suasana hati ketika mengalaminya, memiliki kepintaran tersendiri dalam menghadapi dunia emosional. Kejernihan pikiran mereka tentang emosi melandasi ciri-ciri kepribadian lain: mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya baik, dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan.
- b. Tenggelam dalam permasalahan: mereka adalah orang-orang yang sering kali merasa dikuasai oleh emosi dan tidak berdaya untuk melepaskan diri, seolah-olah suasana hati mereka telah mengambil kekuasaan. Mereka kurang berupaya melepaskan suasana hati yang jelek, mereka tidak mempunyai kendali akan kehidupan emosional dan sering kali merasa kalah dan secara emosional lepas kendali.
- c. Pasrah: peka akan apa yang mereka rasakan, cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha mengubahnya. Ada dua cabang jenis pasrah, yaitu: mereka yang terbiasa dalam suasana hati yang menyenangkan, dengan demikian motivasi untuk mengubahnya rendah; dan mereka yang kendati peka akan perasaannya, rawan terhadap suasana hati

¹⁹ Ibid. 65-66.

yang jelek tapi menerimanya dengan tidak hirau, tidak melakukan apapun meskipun tertekan.

5. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas tersebut antara lain adalah: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antarpribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat.²⁰

Cooper & Sawaf mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kemampuan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan menuntut penilikan perasaan, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.²¹

Peter Salovey dan John Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional (EQ) sebagai salah satu bentuk inteligensi yang melibatkan kemampuan untuk menangkap perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakannya

²⁰ Shapiro, Lawrence E. *Mengajarkan Emotional Intelligence*. 2001. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 5.

²¹ Showi, Achmad. *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Sosial Siswa Akselerasi SMUN 1 Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. 16.

dan menggunakan informasi ini dalam menuntun pikiran dan tindakan seseorang. Kecerdasan emosional bukanlah lawan kecerdasan intelektual (IQ), namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan, sehingga membuka kesempatan bagi kita untuk melanjutkan apa yang sudah disediakan oleh alam agar kita mempunyai peluang lebih besar untuk meraih keberhasilan. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan di sekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat.²²

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dan dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan dari keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan.²³

Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*): menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and expression*) melalui

²² Shapiro, Lawrence E. Op. Cit. 8-9.

²³ Ibid. 10.

keterampilan kesadaran diri, pengenalan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.²⁴

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antarpribadi itu mencakup “kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi dan hasrat orang lain.” Dalam kecerdasan pribadi merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan “akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku.”²⁵

Menurut Salovey kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.²⁶

Berdasarkan uraian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

²⁴ Goleman, Daniel. *Working with Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. 2005. Jakarta: PT. Gramedia. 512.

²⁵ Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional Mengapa El lebih penting daripada IQ*. 2005. Jakarta: PT. Gramedia. 53.

²⁶ Ibid. 57.

6. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Peter Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu: ²⁷

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan terkendali merupakan kunci kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

c. Memotivasi diri sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan

²⁷ Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional mengapa El lebih penting daripada IQ*. 2005. Jakarta: PT. Gramedia.58.

mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu: antusiasme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

d. Mengenali emosi orang lain atau empati

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi, yang mengisyaratkan sesuatu yang dibutuhkan orang lain sehingga ia mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu mendengarkan orang lain. orang tersebut mempunyai kemampuan membaca perasaan orang lain.

e. Membina hubungan

Kemampuan membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar keberhasilan dalam membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun.

7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Jika ditinjau dari pendapat para ahli, ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional individu yaitu; faktor internal dan faktor eksternal. Kaitannya dengan faktor internal, banyak penelitian yang dilakukan oleh para ahli tentang apa yang disebut teori dominasi otak. Temuan tersebut pada dasarnya menunjukkan bahwa masing-masing yang mempengaruhi kecerdasan emosional

adalah pendidikan, pelatihan dan pengalaman. Kecerdasan emosional selain dipengaruhi oleh faktor genetik juga dipengaruhi lingkungan. Lingkungan tersebut dapat berbentuk nyata (empiris) atau tidak nyata (*non empiris*). Keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari kecerdasan emosional.²⁸

Menurut Daniel Goleman faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah:²⁹

a. Faktor otak

Mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional dan demikian makna emosional itu sendiri hidup tanpa amigdala merupakan kehidupan tanpa makna pribadi sama sekali.

b. Faktor lingkungan keluarga

Khususnya orang tua memegang peranan penting dalam mengembangkan terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Goleman berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Dari keluargalah seorang anak mengenal emosi dan yang paling utama adalah orang tua. Bagaimana cara orang tua itu mengasuh dan memperlakukan anak, dan itu merupakan tahap awal yang diterima oleh anak dalam mengenal kehidupan.

c. Faktor lingkungan sekolah

²⁸ Mudzhar, Ahmad. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Intelektual dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Islam Jabung Malang*. 2009. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. 45.

²⁹ Amar, Hanum Rohmatul Laily. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Baru MAN Tempursari Ngawi*. 2009. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. 22.

Guru memegang peranan yang penting dalam mengembangkan potensi anak melalui teknik, gaya kepemimpinan dan metode mengajarnya sehingga kecerdasan emosional berkembang secara maksimal. Kondisi ini menuntut agar sistem pendidikan hendaknya tidak mengabaikan berkembangnya otak kanan terutama perkembangan emosi dan kognisi seseorang. Setelah lingkungan keluarga, kemudian lingkungan sekolah mengajarkan kepada anak sebagai individu untuk mengembangkan keintelektualan dan bersosial dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat.

d. Faktor lingkungan dan dukungan sosial

Dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujiaan, nasehat atau penerimaan masyarakat. Semua itu memberikan dukungan psikis atau psikologis bagi individu. Dukungan sosial diartikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang didalamnya satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrumental, informasi dan pujian. Dukungan sosial yang cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional anak, sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontrak sosialnya.

7. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam.

Dalam perspektif Islam kecerdasan emosional pada intinya adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai, mengendalikan,

dan juga mengontrolnya. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Hadid: 22-23.³⁰

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya:

22. Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.
23. (Kami jelaskan yang demikian itu) Supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira (Yang dimaksud dengan terlalu gembira: ialah gembira yang melampaui batas yang menyebabkan kesombongan, ketakaburan dan lupa kepada Allah) terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.

Secara umum, ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikan dan juga mengontrolnya. individu diharapkan untuk tidak terlalu bahagia ketika mendapatkan nikmat dan tidak terlalu bersedih ketika apa yang dimilikinya hilang. Karena semua yang ada di dunia ini hanyalah milik Allah SWT. Hal ini sesuai dengan salah satu unsur kecerdasan emosional yang diungkap oleh Salovey, yaitu mengelola emosi.

Substansi dari kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan dan memahami untuk kemudian disikapi secara manusiawi. Orang yang mempunyai kecerdasan emosional baik, dapat memahami perasaan orang lain, dapat membaca yang tersurat dan yang tersirat, dapat menangkap bahasa verbal dan non verbal.

³⁰ Al-Qur'an dan terjemahan. Departemen Agama. surat Al-Hadid: 22-23.

Semua pemahaman tersebut akan menuntunnya agar bersikap sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungannya. Individu tersebut sekaligus mampu merespon kehidupan sosialnya dengan baik pula, karena mampu memahami lingkungan.

Di samping itu, kecerdasan emosional mengajarkan tentang integritas kejujuran komitmen, visi, kreatifitas, ketahanan mental kebijaksanaan dan penguasaan diri.³¹ Oleh karena itu kecerdasan emosional mengajarkan bagaimana manusia bersikap terhadap dirinya (intrapersonal) seperti percaya diri, memotivasi diri, mengatur diri, dan terhadap orang lain (interpersonal) seperti empati, kemampuan memahami orang lain dan kemampuan berinteraksi yang memungkinkan setiap orang dapat mengelola konflik dengan orang lain secara baik. Dalam bahasa agama, kecerdasan emosional adalah kepiawaian menjalin "*hablun min al-naas*". Pusat dari kecerdasan emosional adalah "qalbu". Hati mengaktifkan nilai-nilai yang paling dalam, mengubah sesuatu yang dipikirkan menjadi sesuatu yang dijalani. Hati dapat mengetahui hal-hal yang tidak dapat diketahui oleh otak. Hati adalah sumber keberanian dan semangat, integritas dan komitmen. Hati merupakan sumber energi dan perasaan terdalam yang memberi dorongan untuk belajar, menciptakan kerja sama, memimpin dan melayani.³²

Keharusan memelihara hati agar tidak kotor dan rusak, sangat dianjurkan oleh Islam. Hati yang bersih dan tidak tercemarlah yang dapat memancarkan kecerdasan emosional dengan baik. Diantara hal yang merusak hati dan

³¹Goleman, Daniel. *Working with Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. 2005. Jakarta: PT. Gramedia. 13.

³² Agustian, Ary Ginanjar. *ESQ*. 2002. Jakarta: Arga. xiii.

memperlemah daya kerjanya adalah dosa. Oleh karena itu ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis Rasulullah SAW banyak bicara tentang kesucian hati. Sekedar untuk menunjuk contoh dapat dikemukakan ayat-ayat berikut :

- a. Firman-Nya dalam Al-A'raf: 179.³³ Menyatakan bahwa orang yang hatinya tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya disebabkan kotor, disamakan dengan binatang, bahkan lebih hina lagi.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ أَعَاذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾

Artinya: “Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai.”

- b. Firman-Nya dalam Al-Hajj: 46.³⁴ Menegaskan bahwa orang yang tidak mengambil pelajaran dari perjalanan hidupnya di muka bumi, adalah orang yang buta hatinya.

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ فَلَيْسَ بَلَاغًا لَّهُمْ ۖ أَفَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ بَصِيرَةٌ وَلَٰكِن تَعْمَى ۚ الْأَبْصَارُ وَلَٰكِن تَعْمَى ۚ الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

Artinya: Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.

³³ Al-Quran dan Terjemahan: Al-A'raf: 179.

³⁴ Al-Quran dan Terjemahan: Al-Hajj: 46.

- c. Firman-Nya dalam Al-Baqarah: 74.³⁵ Menegaskan bahwa orang yang hatinya tidak disinari dengan petunjuk Allah SWT diumpamakan lebih keras dari batu.

ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشْقُقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَفِيلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴿٧٤﴾

Artinya: Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi. Padahal diantara batu-batu itu sungguh ada yang mengalir sungai-sungai dari padanya dan diantaranya sungguh ada yang terbelah lalu keluarlah mata air dari padanya dan diantaranya sungguh ada yang meluncur jatuh, karena takut kepada Allah. dan Allah sekali-sekali tidak lengah dari apa yang kamu kerjakan.

- d. Firman-Nya dalam Fushshilat: 5.³⁶ Menyatakan adanya pengakuan dari orang yang tidak mengindahkan petunjuk agama bahwa hati mereka tertutup dan telinga mereka tersumbat.

وَقَالُوا قُلُوبُنَا فِي أَكِنَّةٍ مِمَّا تَدْعُونَا إِلَيْهِ وَفِي آذَانِنَا وَقْرٌ وَمِنْ بَيْنِنَا وَبَيْنِكَ حِجَابٌ فَأَعْمَلْ إِنَّا عَمِلُونَ ﴿٥﴾

Artinya: Mereka berkata: "Hati Kami berada dalam tutupan (yang menutupi) apa yang kamu seru Kami kepadanya dan telinga Kami ada sumbatan dan antara Kami dan kamu ada dinding, Maka Bekerjalah kamu; Sesungguhnya Kami bekerja (pula)."

Mengacu kepada ayat di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berkaitan erat dengan kehidupan keagamaan. Apabila petunjuk agama dijadikan panduan kehidupan, maka akan berdampak positif terhadap kecerdasan

³⁵ Al-Quran dan Terjemahan: Al-Baqarah:74

³⁶ Al-Quran dan Terjemahan: Fushshilat: 5

emosional. Individu yang memiliki kecerdasan emosional akan sangat berguna untuk menjalani kehidupan ini baik yang bersifat intrapersonal maupun interpersonal.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terdeferensiasi. Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak dan menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya dikemudian hari.

Brooks mendefinisikan konsep diri sebagai *“those physical, social, and psychological perception of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others.”* Yakni konsep diri adalah pandangan dan perasaan seseorang tentang dirinya baik yang bersifat psikologis, sosial, maupun fisis.³⁷

Menurut William H. Fitts konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan.³⁸

Menurut Malcom Hardy dan Steve Heyes konsep diri sebagai pengetahuan dan sikap individu mengenai siapa dirinya serta mengembangkan sikap dan perilaku tersebut terhadap dirinya sendiri.³⁹

³⁷ Rahmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. 2000. Bandung : Remaja Rosdakarya. 99.

³⁸ Agustiani, Hendriati. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. 2006. Bandung: PT. Refika Aditama. 138.

Chaplin menyatakan bahwa konsep diri (*self concept*) adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri; penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan.⁴⁰

Menurut Hurlock konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang diri mereka sendiri, karakteristik fisik, psikologi, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi.⁴¹

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan pengetahuan seseorang tentang dirinya sendiri untuk mengembangkan sikap dan perilakunya, yang mencakup aspek fisik dan psikologis.

2. Aspek-aspek Konsep Diri

Menurut Hurlock, konsep diri mempunyai dua aspek, yaitu:⁴²

- a. Aspek fisik; terdiri dari konsep yang dimiliki individu tentang penampilannya, kesesuaian dengan seksnya, arti penting tubuhnya dalam hubungan dengan perilakunya, dan gengsi yang diberikan tubuhnya di mata orang lain.
- b. Aspek psikologis; terdiri dari konsep individu tentang kemampuan dan ketidakmampuannya, harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain.

Aspek fisik konsep diri meliputi:

³⁹Hardy, Malcolm & Steve Heyes. *Pengantar Psikologi*. 1988. Jakarta: Erlangga. 137.

⁴⁰ Chaplin J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. 2004. Jakarta: Rajawali Pres. 451.

⁴¹ Elizabeth Harlock. *Psikologi Perkembangan 2*. 1978. Jakarta: Erlangga. 58.

⁴² Hurlock, E. B., *Op. Cit.* hlm 237

- 1) Penampilan diri: konsep yang dimiliki individu tentang penampilannya.
- 2) Kesehatan: kebersihan badan dan kesesuaian dengan seksnya.
- 3) Gerak motorik/keterampilan: potensi tubuh dan fungsi tubuh.
- 4) Penilaian diri: arti penting tubuhnya dalam hubungan dengan perilakunya dan gengsi yang diberikan tubuhnya di mata orang lain.
- 5) Sikap terhadap tubuhnya: *performance* serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.

Aspek psikologis konsep diri meliputi:

- 1) Potensi diri: konsep individu tentang kemampuan dan ketidakmampuannya.
- 2) Penerimaan masyarakat: harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain.
- 3) Interaksi sosial: individu merasa dicintai dan dikasihi orang lain dan mendapat penghargaan dari orang lain.
- 4) Pandangan sebagai anggota keluarga: persepsi individu terhadap pandangan anggota keluarga pada perilaku individu tersebut.
- 5) Harapan dan cita-cita: persepsi individu tentang perilakunya yang disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita, harapan, dan keinginan, tipe orang yang diidam-idamkan, dan nilai yang ingin dicapai.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Hurlock ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri pada remaja, yaitu:⁴³

a. Usia kematangan

Remaja yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan.

b. Penampilan diri

Tiap cacat fisik merupakan sumber yang memalukan yang mengakibatkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.

c. Kepatutan seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat, dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik. Ketidakpatutan seks membuat remaja sadar diri dan hal ini memberi akibat buruk pada perilakunya.

d. Nama dan julukan

Remaja peka dan merasa malu bila teman-teman sekelompok menilai nama buruk atau bila mereka memberi nama julukan yang berarti cemoohan.

e. Hubungan keluarga

Seorang remaja yang mempunyai hubungan erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasikan diri dengan orang tersebut dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila tokoh ini sejenis, remaja akan tertolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk jenis seksnya.

f. Teman-teman sebaya

⁴³ Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 1980. Jakarta: Erlangga: Jakarta. 235.

Teman-teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

g. Kreativitas

Remaja yang pada masa kanak-kanaknya mendapat dorongan untuk berkreaitivitas dalam bermain dan dalam tugas-tugaas akademis, mengembangkan perasaan individualitas dan identitas yang memberi pengaruh baik terhadap konsep dirinya. Sebaliknya, remaja yang sejak awal masa kanak-kanak didorong untuk mengikuti pola yang sudah diakui akan kurang mempunyai perasaan identitas dan individualitas.

h. Cita-cita

Remaja yang realistik tentang kemampuannya lebih banyak mengalami keberhasilan dari pada kegagalan. Ini akan menimbulkan kepercayaan diri dan kepuasan diri yang lebih besar dan memberikan konsep diri yang positif.

Argyle menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang sangat berkaitan dan berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri, yakni:⁴⁴

a. Reaksi dari orang lain

Orang lain yang sangat berarti bagi sebagian anak-anak adalah orang-tua. Seorang anak sangat dipengaruhi oleh pandangan orang tuanya sendiri terhadap dirinya sebagai seseorang yang pandai, nakal, pendiam, gemuk, kuat dan sebagainya. Coopersmith menunjukkan cara bagaimana para orang tua

⁴⁴ Hardy, Malcolm & Steve Heyes. *Op. Cit.* 139.

memperlakukan anak-anak mereka akan sangat mempengaruhi harga diri anak tersebut.⁴⁵

b. Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri sangat tergantung cara bagaimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Orang-orang dewasa pada umumnya membuat perbandingan antara kakak dan adiknya. Seorang anak akan menganggap dirinya sebagai seseorang yang kurang pandai karena secara terus menerus membandingkan dirinya dengan salah seorang saudaranya yang lebih pandai.

c. Peranan seseorang

Setiap manusia memiliki peran yang berbeda-beda. Setiap peran tersebut manusia diharapkan akan melakukan perbuatan dengan cara-cara tertentu. Misalnya, seorang dokter diharapkan dapat membedakan kemampuannya sebagai seorang dokter dan sebagai seorang suami. Jadi harapan-harapan dan pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan peran yang berbeda mungkin berpengaruh terhadap konsep diri seseorang.

d. Identifikasi terhadap orang lain

Perubahan yang terjadi dalam konsep diri biasanya tidak bertahan lama, dapat terjadi sesudah anak melihat sebuah film yang sangat dramatis yang menimbulkan identifikasi terhadap seorang pahlawan. Namun identifikasi ini segera menghilang sesudah kenyataan menegaskan kembali pengidentifikasian ini. Proses identifikasi ini mungkin merupakan penjelasan bagi temuan Coopersmith bahwa anak-anak yang mempunyai harga diri yang tinggi biasanya

⁴⁵ *Ibid.* 139.

memiliki orang tua yang juga memiliki harga diri yang tinggi. Peran jenis kelamin pun mempengaruhi konsep diri, laki-laki dan perempuan pun seringkali berbeda sikap karakteristiknya di dalam sifat-sifat seperti keagresifan dan lainnya. Satu dari berbagai cara bagaimana seorang anak menerima peran kelaminnya di dalam mengembangkan konsep dirinya adalah dengan identifikasi terhadap orang tua yang berkelamin sama.

Jalalludin Rakhmat menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri antara lain:⁴⁶

a. Orang lain

Harry Stack Sullivan menjelaskan bahwa jika seseorang diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan dirinya, maka orang tersebut akan cenderung bersikap menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak individu tersebut, maka dia akan cenderung tidak menyenangi dirinya sendiri. Dan tidak semua orang lain mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri kita. Ada yang paling berpengaruh, yaitu orang-orang yang paling dekat dengan diri kita. George Herbert Mead menyebut mereka *significant others*, yakni orang lain yang sangat penting.

b. Kelompok rujukan

Setiap kelompok mempunyai norma-norma tertentu. Ada kelompok yang secara emosional mengikat seseorang, dan berpengaruh terhadap konsep diri orang tersebut. Ini disebut kelompok rujukan. Dengan melihat kelompok ini,

⁴⁶ Rakhmat, Jalalluddin. *Psikologi Komunikasi*. 2002. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 100.

orang mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.

4. Pola Konsep Diri

Brooks menyatakan bahwa ada dua macam pola konsep diri, yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif, yaitu:⁴⁷

- a. Orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan:
 - 1) Yakin akan kemampuan mengatasi masalah.
 - 2) Merasa setara dengan orang lain.
 - 3) Menerima pujian tanpa rasa malu.
 - 4) Menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat.
 - 5) Mampu memperbaiki diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubah.
- b. Orang yang memiliki konsep diri yang negatif ditandai dengan:
 - 1) Peka terhadap kritik.
 - 2) Responsif terhadap pujian.
 - 3) Bersikap hiperkritis terhadap orang lain.
 - 4) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain.
 - 5) Pesimis terhadap kompetisi.

Sementara Hamackhek juga menyebutkan sebelas karakteristik orang yang mempunyai konsep diri yang positif:⁴⁸

⁴⁷ Rakhmat, Jalalluddin. *Psikologi Komunikasi*. 2002. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 105.

⁴⁸ *Ibid*. 106.

- a. Menyakini betul-betul nilai-nilai dan prinsip-prinsip tertentu serta bersedia mempertahankannya. Tetapi juga merasa dirinya cukup tangguh untuk mengubah prinsip-prinsip tersebut bila pengalaman dan bukti-bukti baru menunjukkan bahwa ia salah.
- b. Mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan atau menyesali tindakannya, jika orang lain tidak menyukai tindakannya.
- c. Tidak membuang waktu untuk mencemaskan apa yang akan terjadi besok, waktu yang lalu dan sekarang.
- d. Memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi masalah, bahkan ketika gagal.
- e. Merasa sama dengan orang lain sebagai manusia tidak tinggi dan tidak rendah, walaupun terdapat perbedaan dalam kemampuan tertentu, latar belakang keluarga atau sikap orang lain terhadapnya.
- f. Sanggup menerima dirinya sebagai orang penting dan bernilai bagi orang lain.
- g. Dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati, dan menerima penghargaan tanpa merasa bersalah.
- h. Cenderung menolak orang lain untuk mendominasinya.
- i. Sanggup mengaku kepada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan, dari perasaan marah sampai cinta, dari sedih sampai bahagia, dari kekecewaan yang mendalam sampai kepuasan yang mendalam.

- j. Mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan meliputi pekerjaan, permainan, ungkapan diri yang kreatif, persahabatan, atau sekedar mengisi waktu.
- k. Peka pada kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah diterima, dan terutama sekali pada gagasan bahwa ia tidak bisa bersenang-senang dengan mengorbankan orang lain.

5. Perkembangan Konsep Diri

Hurlock menyatakan bahwa konsep diri berasal dari kontak anak dengan orang, cara orang memperlakukan anak, apa yang dikatakan pada dan tentang anak, status anak di dalam kelompok, dan tempat mereka diidentifikasi.⁴⁹

Orang yang paling berharga dalam kehidupan anak adalah keluarga. Akibat pengaruh mereka pada perkembangan konsep diri dominan sekali. Pada saat anak tersebut mempunyai teman sebaya dan para guru yang mulai berarti bagi dirinya, pengaruh mereka ini pada konsep diri menjadi semakin besar. Peran unsur bawaan bahwa dalam perkembangan konsep diri ditentukan oleh cara anak menginterpretasikan perlakuan orang lain terhadapnya.

Piaget menyatakan bahwa pada mulanya bayi yang baru lahir tidak dapat membedakan antara dirinya sendiri dengan obyek-obyek fisik yang lain. Namun pada enam bulan pertama, bayi mengembangkan pemikiran mengenai obyek-obyek yang ada, dia juga melihat bahwa dirinya berbeda dari keadaan lingkungannya. Pada usia-usia awal hampir semua anak merespons nama mereka sendiri, namun baru pada usia dua tahun mereka mulai menggunakan nama untuk

⁴⁹ Hurlock, E. B., *Op. Cit.* 238.

menggambarkan diri mereka sendiri. Pada usia empat tahun, hampir semua anak terganggu oleh pikiran, seperti tentang mobil-mobilanku, kakakku, dan lainnya. Seakan akan mereka sedang memperluas pemikiran mengenai diri mereka terhadap benda-benda milik mereka.⁵⁰

Konsep diri sering berubah selama masa kecil, namun dalam kebudayaan kita konsep diri sering menjadi masalah khusus pada masa remaja. Pada kedua masa itulah tubuh kita berubah secara mendadak sehingga mengubah citra diri dan merupakan saat bagi pengambilan keputusan mengenai kepribadian kita dalam rangka mengatasi berbagai pertanyaan, misalnya tentang pemilihan karier.

6. Konsep Diri dalam Perspektif Islam

Allah SWT membekali manusia kemampuan untuk menilai dirinya sendiri, sebagaimana tertera dalam Al-qur'an bahwa manusia memiliki kesempatan untuk menilai dirinya sendiri pada hari kebangkitan. Islam menyerukan kepada setiap umat manusia untuk mempunyai konsep diri, dengan konsep diri yang baik maka individu akan mengenal dirinya dengan baik. Jika individu mengenal dirinya dengan baik maka ia akan mengenal Tuhannya dengan baik pula.⁵¹ Hal ini diterangkan dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 14.⁵²

أَقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

Artinya: "Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada waktu ini sebagai penghisab terhadapmu".

⁵⁰ Hardy, Malcolm & Steve Heyes. *Op. Cit.* 137.

⁵¹ Aziz, A. *Psikologi Agama: Kepribadian Muslim Pancasila*. 1991. Bandung: Sinar Baru

⁵² Al-Quran dan Terjemahan: Al-Isra': 14.

Kemampuan untuk memahami diri sendiri akan berkembang dengan bertambahnya usia seseorang. Ketika seseorang dilahirkan belum memiliki nilai apapun tentang dirinya. Sehingga konsep diri seseorang terbentuk sejak masa pertumbuhan hingga dewasa. Nilai-nilai dan cara hidup seseorang yang ada pada dirinya banyak ditentukan oleh bagaimana konsep yang dimiliki mengenai dirinya sendiri. Islam mengajarkan kita agar selalu berpandangan positif terhadap diri sendiri, karena seseorang yang mempunyai derajat yang tinggi dari makhluk yang lain. Islam mengajarkan seseorang agar tidak bersifat lemah. Sebagaimana disebutkan Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139:⁵³

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Seorang muslim harus memiliki sikap optimis untuk menjalani kehidupan ini, sebagaimana pada ayat di atas Allah melarang seseorang mempunyai sikap lemah namun justru harus mempunyai sikap yang kuat. Seseorang yang mengetahui dan mengenali kekuatan ini berfungsi untuk keberlanjutan hidup yang lebih baik lagi. Namun disisi lain seseorang juga perlu untuk mengenali kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya, sehingga dikemudian hari ia dapat mengurangi atau bahkan sampai menghilangkan kelemahan tersebut kemudian mengantinya dengan sikap yang positif. Seseorang yang mampu mengenali kekuatan diri mereka dan dapat mengetahui kelemahan serta berusaha untuk mengatasi setiap problem yang terjadi dalam kehidupan ini dan secara umum

⁵³ Al-Quran dan Terjemahan: Ali "Imran: 139.

memandang positif terhadap karakteristik dan kompetensi atau kemampuan yang dimilikinya.⁵⁴ Dengan demikian seseorang tidak akan mengalami kesedihan atau rasa frustrasi yang dapat merusak cara hidup manusia khususnya terhadap penilaian tentang diri atau konsep diri manusia.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja dalam penjelasan Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, sebagai berikut:⁵⁵ Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah usia di mana individu terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.

Masa remaja, menurut Mappiare berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 sampai

⁵⁴ Purwakaniah, Hasan. Psikologi perkembangan islami menyingkap rentang kehidupan manusia dari pra kelahiran hingga pasca kematian. Jakarta: PT. Raja Grafindo: 188.

⁵⁵ Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. 2004. Jakarta: PT Bumi Aksara. 9-10

17/18 tahun adalah remaja awal dan usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun yaitu remaja akhir.

Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat pada aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya kedalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan. Fase remaja merupakan fase perkembangan yang amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik.

Perkembangan intelektual yang terus-menerus menyebabkan remaja mencapai tahap berpikir operasional formal. Tahap ini memungkinkan remaja mampu berpikir secara lebih abstrak, menguji hipotesis dan mempertimbangkan apa saja peluang yang ada padanya dari pada sekedar melihat apa adanya. Kemampuan intelektual seperti ini yang membedakan fase remaja dari pada fase-fase sebelumnya.

2. Ciri-Ciri Fase Remaja

Adapun ciri-ciri fase remaja menurut Zulkifli L adalah sebagai berikut:⁵⁶

a). Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat, remaja membutuhkan makan dan tidur yang lebih banyak. Dalam hal ini kadang-kadang orang tua tidak mau mengerti, dan marah-marah bila anaknya terlalu banyak makan dan terlalu banyak tidurnya.

⁵⁶ L. Zulkifli. *Psikologi Perkembangan*. 2000. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 65-67

Perkembangan fisik mereka jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang pesat, sehingga anak kelihatan tubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

b). Perkembangan seksual

Seksual mengalami perkembangan yang kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi penyebab timbulnya perkeltahan, bunuh diri dan sebagainya. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya: alat produksi spermanya mulai memproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma. Sedangkan pada anak perempuan bila rahimnya sudah bisa dibuahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi (datang bulan) yang pertama.

Ciri-ciri lainnya yang ada pada anak laki-laki ialah pada lehernya yang menonjol buah jakun yang membuat nada suaranya menjadi pecah. Sehubungan dengan hal itu, bila orang tua, kakak-kakaknya menggoda, bisa menjadi masalah bagi anak itu. Kemudian di atas bibir dan di sekitar kemaluannya mulai tumbuh bulu-bulu (rambut). Sedangkan pada anak perempuan, karena produksi hormon dalam tubuhnya, di permukaan wajahnya bertumbuhan jerawat. Bila gadis yang sedang jerawat diejek, bisa juga menimbulkan masalah. Selain tanda-tanda itu terjadi penimbunan lemak yang membuat buah dadanya mulai tumbuh, pinggulnya mulai melebar, dan pahanya membesar. Bila hal ini terjadi lebih cepat atau lebih lambat, juga bisa menimbulkan masalah bagi anak itu.

c). Cara berpikir kausalitas

Ciri ke tiga ialah cara berpikir kausalitas, yaitu menyangkut hubungan sebab dan akibat. Misalnya remaja duduk di depan pintu, kemudian orang tua melarangnya sambil berkata “pantang” (suatu alasan yang biasa diberikan orang-orang tua di Sumatra secara turun-temurun). Andaikan yang dilarang itu anak kecil, pasti ia akan menuruti perintah orang tuanya; tetapi remaja yang dilarang itu akan mempertanyakan mengapa ia tidak boleh duduk di depan pintu. Bila orang tua tidak mampu menjawab pertanyaan anaknya itu, dan menganggap anak yang dinasehati itu melawan, lalu ia marah kepada anaknya, maka anak yang menginjak remaja itu pasti akan melawannya. Sebab anak itu merasa dirinya sudah berstatus remaja, sedangkan orang tua suka memperlakukannya sebagai anak-anak yang bisa dibodoh-bodohi. Guru juga akan mendapat perlawanan bila ia tidak mengerti cara berpikir remaja yang kausalitas.

Remaja sudah mulai berpikir kritis sehingga ia akan melawan bila orang tua, guru, lingkungan, masih menganggapnya anak kecil. Bila guru dan orang tua tidak memahami cara berpikir remaja, akibatnya timbullah kenakalan remaja berupa perkelahian antarpelajar yang sering terjadi dikota-kota besar.

d). Emosi yang meluap-luap

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Suatu saat ia bisa sedih sekali, dilain waktu ia bisa marah sekali. Hal ini terlihat pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaanya karena, misalnya, dipelototi. Kalau sedang senang-senangnya mereka mudah lupa diri karena tidak mampu menahan emosi yang meluap-luap itu, bahkan remaja mudah terjerumus ke dalam tindakan tidak

bermoral, misalnya remaja yang sedang asyik berpacaran bisa terlanjur ahil sebelum dinikahkan, bunuh diri karena putus cintanya, membunuh orang karena marah, dan sebagainya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada pikiran yang realistis.

e). Mulai tertarik kepada lawan jenisnya

Secara biologis manusia terbagi atas dua jenis, yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja, mereka mulai tertarik kepada lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya, akan menimbulkan masalah, dan remaja akan bersikap tertutup terhadap orang tuanya.

Secara biologis anak perempuan lebih cepat matang dari pada anak laki-laki. Gadis yang berusia 14 sampai dengan 18 lebih cenderung untuk tidak merasa puas dengan perhatian pemuda yang seusia dengannya. Karena itu ia akan tertarik kepada pemuda yang usianya berapa tahun diatasnya. Keadaan ini terus berlangsung sampai ia duduk dibangku kuliah. Pada masa itu akan terlihat pasangan muda-mudi yang pemudanya berusia lebih tua dari pada gadisnya.

f). Menarik perhatian lingkungan

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian dari ingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan seperti kegiatan remaja yang di kampung-kampung yang diberi peranan. Misalnya mengumpulkan dana atau sumbangan kampong, pasti ia akan melaksanakannya dengan baik. Bila tidak diberi peranan, ia akan melakukan perbuatan untuk menarik perhatian masyarakat, bila perlu melakukan perkelahian atau kanakalan lainnya. Remaja akan berusaha

mencari peranan di luar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

g). Terikat dengan kelompok

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik kepada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomorduakan sedangkan kelompoknya dinomorsatukan. Orang tua yang kurang mengerti pasti akan marah karena ia sendiri yang memberi makan, membesarkan, membiayai sekolahnya, tetapi tidak dituruti omongannya bahkan dinomorduakan oleh anaknya yang lebih menurut kepada kelompoknya. Apa-apa yang diperbuatnya ingin sama dengan anggota kelompok lainnya; kalau tidak sama ia akan merasa turun harga dirinya dan menjadi rendah diri. Dalam pengalaman pun mereka berusaha untuk berbuat sama, misalnya berpacaran, berkelahi, dan mencuri. Apa yang dilakukan pimpinan kelompok ditirunya, walaupun yang dilakukan itu tidak baik. Ini terjadi karena mereka itu kagum akan kualitas dan pribadi pimpinan kelompoknya sehingga ia loyal kepada pimpinan kelompoknya.

Sedangkan menurut Hurlock, bahwa ciri-ciri fase remaja sama seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, fase remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode perkembangan sebelum dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut adalah sebagai berikut:⁵⁷

a). Fase remaja sebagai periode yang penting

⁵⁷ Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi ke lima). 1996. Terj oleh Istidawanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga. 207-209.

Ada beberapa fase perkembangan yang lebih penting dari pada fase-fase lainnya. karena berakibat langsung pada perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada fase ini baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada fase yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada fase remaja kedua-duanya sama-sama penting.

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal fase remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b). Fase remaja sebagai periode peralihan

Periode peralihan merupakan masa dimana beralihnya dari satu fase menuju ke fase berikutnya atau fase anak-anak beralih ke fase dewasa. Seperti dijelaskan oleh Osterrieth, “Struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang umum dianggap sebagai ciri khas masa remaja sudah pada akhir masa kanak-kanak”.

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan pada fase ini remaja bukan lagi seorang anak dan bukan seorang dewasa.

c). Fase remaja sebagai periode perubahan

Tingkat dan perubahan perilaku selama fase remaja dengan tingkat perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berangsur pesat. Dan jika perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan

perilaku juga menurun. Ada lima perubahan yang sama yang hampir bersifat universal, yaitu:

- 1) Meningkatnya emosi
 - 2) Perubahan tubuh
 - 3) Perubahan minat dan peran yang diharapkan kelompok sosial
 - 4) Berubahnya minat dan pola perilaku
 - 5) Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan
- d). Fase remaja sebagai usia bermasalah

Masalah pada fase remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan tersebut. Pertama sepanjang masa kanak-kanak, masalah kanak-kanak diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan dari orang tua dan guru.

- e). Fase remaja sebagai masa mencari identitas

Pada awal fase remaja, penyesuaian diri dengan standar kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-temannya dalam segala hal.

- f). Fase remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Seperti ditunjukkan oleh Majeres “banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai dan sayangnya banyak yang

diantaranya bersifat negatif ”. Anggapan stereotip budaya bahwa masa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja menjadi takut bertanggung jawab dan bersikap simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g). Fase remaja sebagai fase yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.

h). Fase remaja sebagai ambang dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Oleh karena itu mereka mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam pergaulan bebas. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Adapun tugas-tugas perkembangan fase remaja menurut Hurlock:⁵⁸

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa

⁵⁸ Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. 2004. Jakarta: PT Bumi Aksara. 10.

- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 4) Mencapai kemandirian emosional
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- 9) Mempersiapkan untuk memasuki perkawinan
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Konsep Diri

Kesempurnan dalam kehidupan merupakan dambaan tiap individu. Terpenuhinya semua kebutuhan dalam sehari-hari, baik kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisik adalah kebutuhan yang bersifat material, seperti; makan dan minum, tempat tinggal, mempunyai kendaraan, jabatan dan lain-lain. Kebutuhan psikologis adalah kebutuhan yang bersifat non-material, seperti; mempunyai cita-cita, diterima oleh anggota keluarga dan masyarakat, berinteraksi dengan individu lain, mengoptimalkan potensi-potensi yang dimiliki oleh tiap individu dan lain-lain.

Perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan mereka akan berbeda-beda. Begitu halnya dengan individu yang cita-citanya ingin terlaksana atau terkabulkan maka ia akan melakukan sepenuh hati untuk mendapatkannya. Untuk mendapatkan cita-cita tersebut akan ada banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya adalah konsep diri yang dimiliki oleh individu tersebut. Konsep diri adalah cara pandang individu terhadap dirinya sendiri dengan sesuatu yang ada pada dirinya dengan mencakup aspek fisik dan psikologis.

Konsep diri merupakan sebuah pandangan individu terhadap diri sendiri dengan segala atributnya baik fisik maupun psikologis. Hurlock berpendapat konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki orang tentang diri mereka sendiri, karakteristik fisik, psikologi, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi.⁵⁹

Terdapat dua pola konsep diri pada individu, yaitu pola konsep diri positif dan pola konsep diri negatif. Individu yang mempunyai pola konsep diri positif akan memiliki sifat-sifat positif, seperti; mempunyai keyakinan akan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dihadapi, mempunyai rasa percaya diri akan diterima oleh teman-teman di sekolahnya dan mampu menjalin hubungan baik dengan teman dan lain-lain. Artinya individu yang mempunyai pola konsep diri positif akan lebih bersifat produktif dari pada siswa yang berpola konsep diri negatif.

Pola konsep diri ini sejalan dengan kecerdasan emosional, dimana dalam salah satu aspek kecerdasan emosional individu dituntut mampu pula menjalin

⁵⁹ Elizabeth Harlock. *Psikologi Perkembangan 2*. 1978. Jakarta: Erlangga. 58.

hubungan dengan individu lain. Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali emosi diri sendiri.

Menurut Salovey kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.⁶⁰ Kecerdasan emosional bukan potensi bawaan yang dimiliki oleh tiap individu, namun kecerdasan emosional berkembang seiring dengan fase perkembangan individu. Seperti halnya pula dengan konsep diri yang juga bukan bawaan namun berkembang sebagai proses belajar dari kanak-kanak sampai dewasa. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara individu yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi maka akan tinggi pula konsep diri individu tersebut.

E. HIPOTESIS

Menurut Ghony, bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁶¹ Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan atas teori yang relevan, belum didasarkan atas fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data, mengacu pada paparan yang ringkas tersebut dapat penulis kemukakan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan konsep diri pada siswa Madrasah Tsanawiyah Al Musthofa Garabagan Tuban”.

⁶⁰ Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional Mengapa El lebih penting daripada IQ*. 2005. Jakarta: PT. Gramedia. 57.

⁶¹ Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. 2008. Bandung: Alfabeta.